



GUÍA ALIMENTICIA Y DE DESARROLLO PARA BEBÉS

EDAD	PATRONES DE DESARROLLO	ALIMENTOS A OFRECERLE
0 – 4 meses 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sólo puede mamar y tragar ❖ No controla muy bien la cabeza ni el cuello 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrézcale sólo leche de pecho o fórmula para bebés
4 – 6 meses (más cerca de 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Puede sentarse con ayuda ❖ Puede sostener la cabeza con firmeza ❖ Puede cerrar la boca cuando usa una cuchara ❖ Puede mantener comida en la boca y tragársela ❖ Empieza a masticar bien 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrézcale cereal para bebés fortificado con hierro (arroz, avena o cebada) ❖ Ofrézcale el cereal con cuchara (no añada cereal al biberón)
6 – 8 meses 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Se puede sentar sin ayuda ❖ Empieza a masticar moviendo la comida dentro de la boca ❖ Puede sorber de un vasito con ayuda ❖ Se agarra y se sostiene de las cosas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Añada frutas y verduras a su dieta ❖ Añada alimentos con textura en forma gradual cambiando de purés a papilla ❖ Empiece con cantidades pequeñas de jugo o agua en un vasito ❖ Deje que su bebé empiece a alimentarse por sí solo ❖ Puede empezar comidas semi-sólidas como puré de tofu, de papas, de plátano (banano), requesón
9 – 12 meses 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Puede recoger pedacitos de comida y llevárselos a la boca ❖ Puede sostener un vasito mientras que sorbe ❖ Agarra y sostiene una cuchara ❖ Desarrolla un patrón más maduro para masticar ❖ Muestra un mejor equilibrio al sentarse 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ofrézcale comidas suaves de las que usted sirve en la mesa, bien cocidas ❖ Ofrézcale alimentos que se puedan comer con los dedos ❖ Ofrézcale fuentes de proteína como carne molida de pavo o res, pedacitos suaves de pollo o pescado, yema de huevo, frijoles cocidos ❖ Puede servirle cereal de avena, pedacitos de tortilla suave, galletas de soda sin sal, tortillas, trocitos de pan tostado, fideos cocidos, arroz ❖ Ofrézcale jugo, leche de pecho o fórmula en un vasito con las comidas

